

文化スポーツプラザ 一般公開のご案内

ボッチャ

会場 パラスポーツルーム

一般公開日 毎週火・木・土曜日 9 時～21 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人で参加できます。
- ボッチャセットは貸出できます(無料)。

パラ卓球

会場 パラスポーツルーム 卓球台 3 台

一般公開日 毎週火・木・土曜日 9 時～21 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 2 人以上で参加できます。
グループの中に障害者手帳持参加者がいること。
- ラケット、ピンポン玉は貸出できます(無料)。

フライングディスク

会場 体育館

一般公開日 毎週火・土曜日 18 時～21 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人で参加できます。
- フライングディスクは5枚まで貸出できます(無料)。

シッティングバレーボール

会場 体育館

一般公開日 毎週木曜日 18 時～21 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人でも参加できます。
東京都シッティングバレーボール協会の方が
がレクチャーしてくれます。

パラパワーリフティング

会場 スポーツ器具室

一般公開日 毎週日曜日 10 時～12 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- パラパワーリフティングの[樋口健太郎選手](#)が
レクチャーしてくれます。

ボッチャ(体育館)

会場 体育館

一般公開日 毎週火曜日 9 時～11 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人で参加できます(講師はいません)。
- ボッチャセットは貸出できます(無料)。

バドミントン

会場 体育館

一般
公開日 毎週火曜日 15 時～17 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人でも使用(練習等)は可能です(講師はいません)。
- 専用シューズ(室内ばき)をご持参ください。
- ラケット、シャトル(ナイロン・数量限定)は貸出できます(無料)。
- 参加者多数の場合は、貸出シャトルやスペースを譲り合ってください。

バレーボール

会場 体育館

一般
公開日 毎週金曜日 12 時～14 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人でも使用(練習等)は可能です(講師はいません)。
- 専用シューズ(室内ばき)をご持参ください。
- ネットを設置しております。
- ボール(数量限定)は貸出できます(無料)。
- 参加者多数の場合は、貸出ボールやスペースを譲り合ってください。

バスケットボール(小学生推奨)

会場 体育館

一般
公開日 毎週水曜日 12 時～14 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- ゴールの高さは小学生用です。
- 1 人でも使用(練習等)は可能です(講師はいません)。
- 専用シューズ(室内ばき)をご持参ください。
- ボール(数量限定)は貸出できます(無料)。
- 参加者多数の場合は、貸出ボールやスペースを譲り合ってください。

卓球

会場 体育館

一般
公開日 毎週金曜日 9 時～11 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 2 人以上で参加できます(講師はいません)。
- 専用シューズ(室内ばき)をご持参ください。
- ラケット、ピンポン玉(数量限定)は貸出できます(無料)。
- 参加者多数の場合は、貸出ピンポン玉やスペースを譲り合ってください。

ダンス

会場 体育館

一般
公開日 毎週水曜日 9 時～11 時

利用料 100 円(2時間) 中学生以下無料

- 1 人以上で参加できます(講師はいません)。
- 専用シューズ(室内ばき)や音源(スマートフォン等)をご持参ください。
- 姿見(数量限定)は貸出できます(無料)。
- 参加者多数の場合は、音量にご注意いただき、貸出姿見やスペースを譲り合ってください。

おねがい

貸出物品は数に限りがあります。
ご自身でご用意できる場合は、
ご持参いただきますようお願い
します。